

**МКУ «Отдел образования администрации
Первомайского района Оренбургской области»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Первомайского района» муниципального образования
Первомайский муниципальный район Оренбургской области**

СОГЛАСОВАНО
методическим (тренерским)
советом МБУ ДО
«Спортивная школа
Первомайского района»
протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа
Первомайского района»
29.08.2024г.



В.И. Иночкин

**Дополнительная общеразвивающая
программа по
ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
в области физической
культуры и спорта**

Возраст детей: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Емелькин Анатолий Григорьевич

п. Первомайский 2024г.

I. Пояснительная записка

Программа для спортивной школы имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

- приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г № 629);

- приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района» и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Лыжные гонки – один из наиболее массовых и доступных видов спорта.

1.1. Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы

Данная Программа рассчитана на 1 год обучения на спортивно - оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Лыжные гонки».

Основная цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям лыжными гонками в спортивно-оздоровительных группах; формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей лыжным гонкам в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики лыжных гонок.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Задачи программы подразделяются на обучающие и воспитательные.

Обучающие:

1. Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям лыжными гонками.
3. Обучение основам техники лыжных гонок.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности.
5. Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.
6. Владение основными теоретическими знаниями в лыжных гонках.
7. Формирование здорового образа жизни.
8. Подготовка инструкторов и судей по спорту.

Воспитательные:

9. Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)
10. Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

На отделении лыжных гонок занимаются дети в возрасте от 6 до 18 лет.

Спортивно-оздоровительный этап – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники легкой атлетики.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Отличительные особенности программы.

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения лыжных гонок в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям;
- учебный год рассчитан на 52 недели.

Режим занятий.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	15	30	6	312

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

В лыжных гонках индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных лыжников является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего их возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны знать:***

1. Историю лыжных гонок;
2. Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
3. Названия разучиваемых лыжных ходов.

Должны уметь:

1. Устойчивый интерес к занятиям спортом;
2. Широкий круг двигательных умений и навыков;
3. Основы техники в лыжных гонках.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных и областных соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке один раз (май);
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по лыжным гонкам.

II. Годовой учебно-тренировочный план СОГ отделения «лыжные гонки»

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	194
Специальная физическая подготовка	56
Участие в спортивных соревнованиях	4
Техническая подготовка	48
Теоретическая подготовка	6
Инструкторская и судейская практика	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
Всего часов	312

III. Содержание программы

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Программа предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами лыжных гонок.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

5. Овладение основами техники выполнения упражнений.

Спортивно-оздоровительные группы

№ раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка:	6
	1.1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	
	1.2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	
	1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	
	1.4. Основы техники передвижения на лыжах.	
	1.5. Правила соревнований по лыжным гонкам.	
	1.6. Основы средств восстановления.	
2	Общая физическая подготовка:	194
	2.1. Строевая подготовка	
	2.2. Сила	
	2.3. Быстрота	
	2.4. Гибкость	
	2.5. Ловкость	
3	Специальная физическая подготовка	56
	3.1. Кроссовая подготовка	
	3.2. Упражнения на лыжероллерах	
	3.3. Имитационные движения	
4	Техническая подготовка	48
	4.1. Техника классических ходов.	
	4.2. Техника коньковых ходов.	
5	4.3. Техника преодоления подъемов.	
	4.4. Техника преодоления спусков.	
6	Соревнования	4
	7.1. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях	
7	Контрольные испытания	2
	8.1. Нормативы	
8	Медицинское обследование	2

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревнованиях. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части

тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп

мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Раздел 5. Соревнования.

Тема занятий 5.1. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях. Умение полностью реализовывать свои полученные навыки и умения на ответственных соревнованиях.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Тема занятий 6.1. Нормативы. Для СОГ прирост показателей ОФП.

IV. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного лыжника осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех

сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического движения.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

V Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

- ✓ Воспитание черт спортивного характера;
- ✓ Формирование должных норм общественного поведения
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни
- ✓ Воспитание патриотизма

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

б) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

VI. Восстановительные мероприятия.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемленной задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

6. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа,

души, ванны, сауны.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

VII. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

VIII. Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Один раз в год (май) в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Календарные соревнования проводятся согласно плану районного и регионального уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на быстроту, выносливость, силу. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на классический и коньковые ходы.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в соревнованиях.

IX. Литература

1. «Лыжные гонки» поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ (СОГ, ГНЦ, УТГ) Москва 1997г.

2. Н.Г.Озолин «Настольная книга тренера – наука побеждать» Москва «АСТ АСТРЕЛЬ» 2003г. 863стр.

3. «Настольная книга учителя физической культуры» под ред. Л.Б. Кофмана Москва «Физкультура и спорт» 1998г. 496стр.

4. И.М. Бутин «Лыжный спорт» Москва «Просвещение» 1988г. 192стр.

5. В.Е Капланский «Тренировка юного лыжника – гонщика (подготовительный период)» - журнал «Физическая культура в школе» № 6 2000г. Стр. 59 – 63.

6. В.Е Капланский «Тренировка юного лыжника – гонщика (подготовительный период)» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2000г. Стр. 61 – 63.

7. В.Е Капланский «Тренировка юного лыжника – гонщика (соревновательный и переходный периоды)» - журнал «Физическая культура в школе» № 8 2000г. Стр. 53 – 58.

8. С.М.Луныков «Как оптимизировать круглогодичную подготовку юных лыжников – гонщиков» - журнал «Физическая культура в школе» № 8 2000г. Стр.59 – 60.

9. В.Е.Ефимов «Лыжные мази, подготовка и смазка лыж» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 1997г. Стр.77 – 83.

10. В.А.Лепешкин «Занимаясь лыжной подготовкой» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2003г. Стр. 27 – 32.

11. В.А.Лепешкин «Занимаясь лыжной подготовкой» - журнал «Физическая культура в школе» № 8 2003г. Стр. 33 – 38.

12. В.Е.Капланский «Самоконтроль в тренировке юного лыжника» - журнал «Физическая культура» № 8 2003г. Стр. 51 – 58.
13. В.Г.Дорофеев «Лыжные гонки. Непременное условие роста результатов» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2000г. Стр. 58 – 61.
14. В.Е.Капланский «Режим, гигиена и питание юного лыжника» - журнал «Физическая культура в школе» № 1 2005г. Стр. 72 – 79
15. Э. Кулеман «Питание для выносливости» Мурманск 2005г. Стр.192.
16. И. Браун « Подготовка лыж» Мурманск 2004г. Стр.168.